

# ふれんど



## 2019年 7月号

発行日:2019年7月8日



「ふれんど」は、表面は柏センター、裏面は野田、印西、市川センターエリアのパルシステム千葉の企画をご案内する情報紙です。  
申し込み先を確認の上、該当センターへお申込み下さい。

発行 生活協同組合パルシステム千葉 柏センター(柏市若柴330)

TEL: 0120-862-718 (月~金 9:30~15:30)

\*この電話番号は、柏センター主催行事のお申込み・お問合せの専用番号です。

その他一般のお問合せは0120-868-014にお願いします。

FAX: 04-7134-7707 (24時間)

メール: [kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp](mailto:kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp) (24時間)

★行事へのお申込み・お問合せについて

①行事名 ②参加者全員の氏名 ③組合員番号 ④電話番号 ⑤保育希望の場合はお子さんの名前(ひらがな)・性別・開催当日の年齢(〇歳〇ヶ月) ※月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします。

※行事の当選連絡は、連絡行き違いを防ぐため基本的には留守番電話にメッセージは残しません。

場合により当センターからのメッセージがあった時は、必ず折り返しのご連絡をお願いします。

※保育は保護者の方が安心して行事に参加できるように保育団体「保育の会にここ」に委託しています。

### 8月パルシステムのつどい①

◆パルシステムを上手に活用して快適ライフ  
◆「食・くらし・環境・地域」についてコミュニケーション

## プロに教わる コーヒーの淹れ方講習会



コーヒーは香ばしい香りを嗅ぐだけで癒されますね。  
健康に良い飲み方や季節に合った豆の選び方、保存の仕方、暑い夏だからこそ美味しいアイスコーヒーの淹れ方など、カタログでお馴染みの「21世紀コーヒー」さんがプロのこだわりを伝授して下さいます。美味しいコーヒーの淹れ方をマスターしましょう。



★ 内容 ★  
\*会社説明  
\*講習会と交流

日時: 8月14日(水) 10:30~12:30  
場所: さわやかちば県民プラザ 2階料理室 P有(有料)  
(柏市柏の葉4-3-1) 柏の葉公園隣接  
柏駅等よりバス便有

講師: 21世紀コーヒー株式会社  
募集: 20名 \*応募多数の場合は抽選

参加費: 無料  
持ち物: エプロン、ふきん、筆記用具  
保育: お子さんは保育にお預け下さい(4ヶ月~)  
(要予約1人500円、チーパス提示で200円)

切: 7月23日(火)  
当選の方のみ24日(水)、25日(木)に電話連絡します

### 8月パルシステムのつどい②

#### 【夏休み親子企画】

## ~ペットボトルと環境・エネルギー体験~ 教えてこんせんくん! 海のゴミ問題ってなあに



ニュースや新聞で目にするマイクロプラスチック問題のお話やペットボトルを使った風量発電工作などを通して、親子で環境やエネルギーについて考えるきっかけにしてみませんか?夏休みの自由研究としてもぴったりです♪



#### <内容>

- ・教えてこんせんくん! 海のゴミ問題ってなあに
- ・親子でペットボトル工作
- ・試食、交流 他

日時: 8月20日(火) 10:00~12:00  
場所: さわやかちば県民プラザ 多目的室1 P有(有料)  
(柏市柏の葉4-3-1) 柏の葉公園隣接  
柏駅等よりバス便有

講師: パルシステム千葉エネルギー政策実施検討チーム  
募集: 小学校3年生以上の親子10組  
\*応募多数の場合は抽選

参加費: 無料  
持ち物: 飲み物、筆記用具、はさみ、  
薄くできるだけ凸凹のない500ml程度のペットボトル

保育: なし  
切: 7月31日(水)  
当選の方のみ8月1日(木)、2日(金)に電話連絡します



### 8月パルシステムのつどい③

## 旬の野菜をたくさん食べよう!



### ~夏野菜編 Part2~



そろそろ、夏本番! 食欲も落ちてくる季節ですよ!  
こんな時、カラフルなビタミンカラーは、視覚から食欲増進を促してくれます。今回はその効能が注目されている“トマト”を中心に、旬の野菜をたくさん食べられるレシピをご紹介します。  
おいしくて栄養価の高い『旬の野菜』をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう!

#### <メニュー> (予定)

- ・丸ごとトマトの炊き込みごはん
- ・夏野菜たっぷり豚汁
- ・夏野菜の和風マリネ
- ・枝豆とザーサイの炒め物



日時: 8月22日(木) 10:30~13:00  
場所: 流山市南流山センター 2階調理実習室 P有(無料)  
(流山市南流山3-3-1) 南流山駅より徒歩4分

講師: PLA 岡部 佐有里さん  
募集: 15名 \*応募多数の場合は抽選

参加費: 無料  
持ち物: エプロン、三角きん、ふきん、マスク  
保育: お子さんは保育にお預け下さい(4ヶ月~)  
(要予約1人500円、チーパス提示で200円)

切: 8月2日(金)  
当選の方のみ5日(月)、6日(火)に電話連絡します

